



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Tel. 0735 585707 (dalle ore 17,00 alle ore 19,00)

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - GENNAIO/FEBBRAIO 2018 - N. 1

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutrizionista

Il mese di Dicembre è sicuramente quello preferito da tutti i bambini che tradizionalmente sono soliti scrivere la classica letterina a Babbo Natale in cui chiedono i regali dichiarando contemporaneamente i loro buoni propositi. Poiché svolgo anche lezioni di educazione alimentare nelle scuole, ho deciso di dedicare l'articolo di questo mese ai bambini, scrivendo io una lettera ai genitori e indicando loro alcuni consigli utili per un'alimentazione equilibrata.

Cari genitori, sono vostro figlio; quello che oggi mi insegnate a mangiare, sarà quello che preferirà mangiare probabilmente per tutta la vita: nell'educazione che mi fornirete, dedicate un po' di spazio anche ad insegnarmi cosa e come devo farlo.

La mia salute di domani dipende anche da quello che mangio oggi. Per un'alimentazione varia ed equilibrata ecco i dieci consigli d'oro da seguire:

1° consiglio • I bambini ci osservano e ci imitano: se noi seguiamo un'alimentazione il più possibile varia e naturale, anche loro la seguiranno! Iniziare presto con le buone abitudini è molto più facile che tornare indietro quando spesso è troppo tardi.

2° consiglio • Mantenere una proporzione giusta tra gli alimenti che introduciamo nel nostro corpo: non dimentichiamo che essi contengono tutti i nutrienti fondamentali per il nostro organismo: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali.

3° consiglio • Una buona colazione permette di fare il "pieno" di energia per cominciare bene la giornata, poi a seguire un leggero spuntino a metà mattina, un equilibrato

pranzetto, una piccola merenda e per finire la tanto attesa cena. E non dimentichiamoci di lavare i denti dopo ogni pasto!

Tra i bambini in età scolare è diffusa per vari motivi la cattiva abitudine di assumere la prima colazione in maniera insufficiente ed a volte essa è completamente assente. I genitori devono far capire al bambino che è importante fare colazione prima di andare a scuola per poter fornire all'organismo l'energia necessaria per mantenere alta la concentrazione.

4° consiglio • Poiché la prima digestione inizia in bocca è importante educare il bambino ad una adeguata masticazione; bocconi di cibo ingurgitati in fretta e furia inglobano aria dando spesso spiacevoli gonfiori (aerofagia e meteorismo) e rallentano la digestione. Masticare a lungo aumenta il senso di sazietà e diminuisce la fermentazione nello stomaco.

5° consiglio • Evitare di abituare il bambino a consumare il pasto davanti al televisore pur di farlo mangiare: quando egli mangia deve essere consapevole di quello che sta facendo riuscendo così a sviluppare il suo senso del gusto e della sazietà.

6° consiglio • Non spaventiamo i bambini con mega pietanze come quelle di un adulto: ciò potrebbe scoraggiarli e far rifiutare il piatto a priori senza averlo nemmeno assaggiato. Prepariamo il pasto in piatti più piccoli lasciando al bambino la facoltà di fare il bis.

7° consiglio • Dedicato ai genitori che si trovano di fronte al figlio il quale, storcendo il naso, non vuole assaggiare il pranzetto che con tanta cura gli ha preparato la mamma e che magari contiene un alimento nuovo; lasciategli il tempo di "metabolizzare" la novità. I bambini mangiano prima con la testa, poi con gli occhi ed alla fine, se tutto ciò è di loro gradimento, con la bocca!



8° consiglio • Abituamoci a preparare piatti semplici e poco elaborati (questo non significa senza fantasia), evitiamo cibi troppo conditi, con troppo sale (cibi troppo sapidi non fanno bene a nessuno!). I bambini, molto più degli adulti, sono in grado di scoprire e godere dei veri sapori degli alimenti. Si all'olio d'oliva preferibilmente a crudo, ma sempre meglio non abbondare con i grassi anche se di origine vegetale.

9° consiglio • I bambini percepiscono lo stato d'animo di chi gli porge il cibo e da ciò dipende la loro collaborazione: quando gli proponiamo per esempio pane e olio al posto della classica merendina, non facciamolo con una faccia mesta e poco convinta come aspettandoci già un rifiuto; ciò non lo incoraggia affatto.

10° consiglio • I bambini si nutrono non solo con il cibo ma anche con tanto amore, attenzioni e tempo da dedicare alle loro esigenze!

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani